

Dry January

*Chaque jour compte plus
que la ligne d'arrivée !*



Les professionnels de la santé du 9e s'engagent pour votre santé

Vous avez participé au Dry January ?



✓ 1 semaine sans alcool ?

C'est déjà 7 jours de repos pour votre foie.

✓ Quelques jours ?

Vous avez déjà initié un changement.

✓ 31 jours ?

Bravo pour cette réussite !



Nos conseils pour l'après



1. Si vous reprenez l'alcool, **faites-le progressivement et en conscience.**

Posez-vous la question : "Est-ce que j'en ai vraiment envie maintenant ?" Fixez des limites claires dès maintenant.

2. Soyez attentif·ve aux signes de surconsommation. Après cette pause, votre corps est plus sensible à l'alcool. Écoutez les signaux qu'il vous envoie.

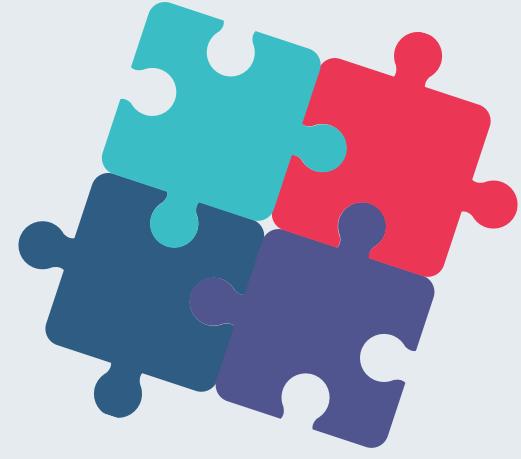


Nos conseils pour l'après



3. Réfléchissez à une consommation modérée et durable. Pourquoi ne pas introduire des périodes de sobriété régulières ? Semaines sans alcool régulièrement, "Octobre sobre"...

4. Continuez à vous informer et écoutez votre corps. Plus vous en savez sur les effets de l'alcool, mieux vous pourrez faire des choix éclairés.

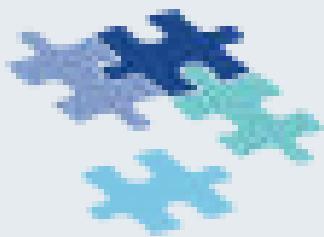


Besoin de soutien pour maintenir vos nouvelles habitudes ?

Les professionnels de santé de la CPTS Paris Neuf sont à vos côtés :

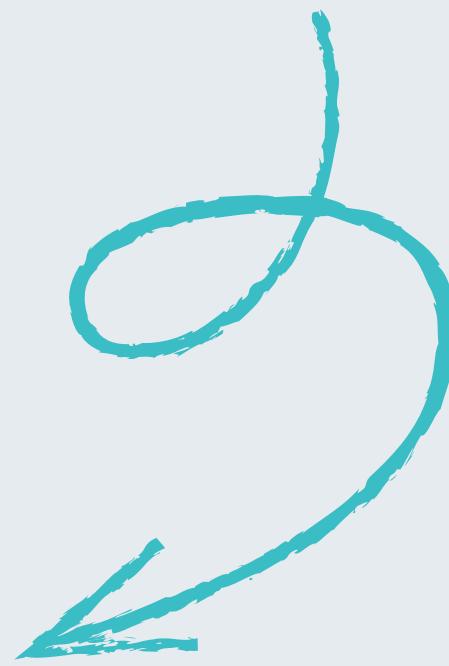
- Médecins généralistes
- Addictologues
- Psychologues

Vous avez fait le premier pas. Votre démarche mérite d'être accompagnée.



**CPTS Paris
NEUF**

**Les professionnels de la santé de
Paris 9ème s'engagent pour
votre santé.**



Cliquez ici

**Retrouvez l'annuaire des professionnels ainsi que les
podcasts santé sur le site de la CPTS Paris Neuf.**